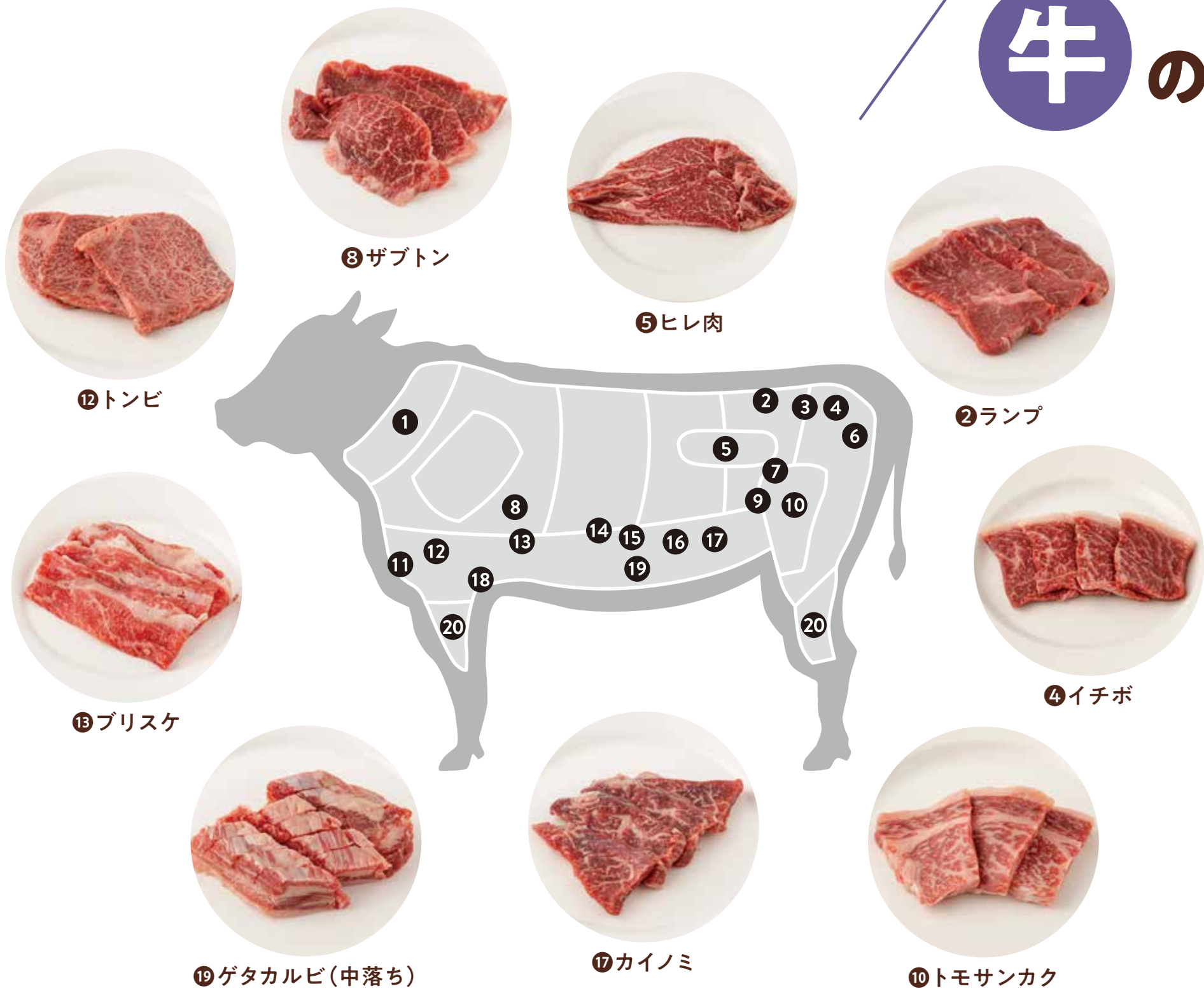


牛の部位図鑑

【監修】日本食肉消費総合センター



正肉編 Beef Regular Cuts

① ネック Neck	首筋の部位。肉質は硬いがよく運動する部分なのでコクとうま味をたっぷり含んでいる。コンビーフなどに加工される。	⑪ クリミ Shoulder Clod	前脚上部の肉で運動量が多い部位のため、脂肪が少なくさっぱりとした味わいの赤身肉。少レクセがあるが濃いうま味が特徴。
② ランプ Rump	お尻に近いもも肉で、きめ細かく柔らかい肉質が特徴。適度に脂身があるが、赤身が多くさっぱりとした上品なうま味を味わえる。	⑫ トンビ Chuck Tender	肩甲骨付近にある赤身肉で淡白な味わいながらうま味が強く、肉汁を多く含む。ローストビーフやたたきなどに使用される。別名「トウガラシ」。
③ ラムシン Rump Roast	ランプとイチボの間に位置する部位。赤身と脂身のバランスが良く、もも肉のなかでもヒレ肉に次ぐ繊細な柔らかさ。	⑬ ブリスケ Brisket	ばら肉の一部で、繊維質で肉質は硬め。赤身と脂身はほぼ半々で、コラーゲンを豊富に含み、噛むほどに濃厚なうま味が味わえる。
④ イチボ H-bone	もも肉でありながら、サーロインに似た味わい。適度な霜降りが入り、赤身肉らしい濃厚で独特の深みを感じられる。	⑭ カルビ(タテバラ) Short Rib	カルビは韓国語で「あばら骨の肉」の意味。一般的にばら肉のことを指す。食感は少し硬めだが、コク深く脂身の甘味が強い。
⑤ ヒレ肉 Tenderloin	脂肪が少なく非常に柔らかい部位。繊維できめ細かく、しっとりとした肉質からはうま味が溢れる。	⑮ インサイドスカート Inside Skirt	横隔膜(ハラミ)の付近にあるので、それに似た食感。繊維質だが柔らかい肉質で、赤身肉のうま味と程よく入った脂身の甘味も楽しめる。
⑥ そともも Bottom Round	きめが粗く、しっかりとした食感の赤身肉。肉本来の濃いうま味が特徴。「ナカニク」、「シンキンボウ」、「ハバキ」に小分けされる。	⑯ カツパ Flanken Rib	腹の皮と脂身の間にある赤いスジ肉。しっかりとした噛み応えで濃厚なうま味が溢れる。薄切りにするが煮込みにすることが多い。
⑦ ダルマ Top (Inside) Round	うちもの中でも一番柔らかい部位。たっぷり含んだ肉汁が特徴の柔らかい赤身。ローストビーフやたたきとして食べられる。	⑰ カイノミ Bottom Flap	ばら肉の中でもヒレに近い部位。赤身肉の歯応えがあらながらも非常に柔らかく、さっぱりとした上品な甘味を感じられる。
⑧ ザブトン Chuck Flap Tail	肩ロースの中でもしっかりと霜降りが入る部位。上品で柔らかい食感とコクのある味わいが特徴。お店では特上ロースとして提供される。	⑱ 三角バラ Chuck Rib	ばら肉の中でも最上級の肉質。きめが細かく美しい霜降りが入っているため、脂の甘味と赤身のうま味が同時に味わえる。
⑨ うちもも Top Round	牛肉の中では脂肪が少なくヘルシーな赤身肉。他の部位に比べ水分量が多く、ローストビーフや煮込み料理によく使われている。	⑲ ゲタカルビ(中落ち) Rib Finger	肋骨と肋骨の間についたばら肉で、赤身と脂身が層になっている部位。ばら肉の中ではやや硬めの肉質で、こってりとした濃厚な味わい。
⑩ トモサンカク Tri-Tip	もも肉の中でも美しく霜降りが入った部位。赤身のうま味に加え、上品な脂身の甘味と濃厚なコクを味わえる。別名「ヒウチ」。	⑳ ハトチマキ Shank	すね肉の一部。煮込み料理に適しているすね肉の中でも、特に柔らかい肉質が特徴で焼肉としても食べられる。

内臓編 Beef Offal

① タン(舌) Tongue	弾力がありサクサクとした歯応えの肉質で、上品な甘味を感じられる。根元にくいほど柔らかく、舌先になるほど硬くなる。	③ ハツ(心臓) Heart	筋繊維が細かく、コリコリとして歯切れが良い。脂や臭みは少なく、味は淡白。ビタミンB1、B2などが含まれる。
② ホホニク(ほほ肉) Cheek	頬肉に位置し、運動量が多いため硬い肉質の赤身肉。ゼラチン質を多く含んでおり、強いうま味が特徴。別名「ツラミ」。	⑨ ハラミ(横隔膜) Outside Skirt	横隔膜の肉を指す。肉厚で柔らかくジューシーな肉質が特徴。濃厚なコクとうま味があり、赤身肉のように見えるが実は内臓である。
③ レバー(肝臓) Liver	なめらかな歯触りが特徴。特有の濃厚なコクと甘味を感じられる。火を通し過ぎるとバサバサになるので注意が必要。	⑩ ハチノス(第二胃) Honeycomb Tripe	蜂の巣に似ている形状からこの名前がつけられた。胃の中ではあっさりとして、独特の食感と噛むほどに滲み出るうま味が特徴。
④ サガリ(横隔膜) Hanging Tender	ハラミと同じく横隔膜の一部。ハラミとほとんど同じ見た目をしているが、脂が少なめであっさりとしている。	⑪ センマイ(第三胃) Book Tripe	ヒダが何層にも重なった形をしており、シコシコとした食感が特徴。脂肪が少なく、クセもないためあっさりとした味わい。
⑤ マメ(腎臓) Kidney	香りに独特のクセがあるが、味は淡白で食感はコリっとしている。脂肪が少なく、ビタミンを豊富に含んでいる。	⑫ ギアラ(第四胃) Abomasum	脂を多く含み、他の胃と比べると薄く噛み切りやすい。噛むほどに脂の甘味を感じられる。別名「赤センマイ」。
⑥ ミノ(第一胃) Mountain Chain Tripe	4つある牛の胃の中で最も大きく肉厚で引き締まった肉質。コリコリとした歯応えのある食感が特徴。淡白な味わいでクセも少ない。	⑬ ショウチョウ(小腸) Small Intestine	ぶるぶるとした脂身と噛み応えのある筋肉を同時に楽しめる。別名「コブチャン」「コテッチャン」。
⑦ ミノサンド(第一胃) Mountain Chain Tripe	ミノのなかでも濃厚な脂を挟んだ厚みのある部分。コリっとした食感と上質な脂の甘味を楽しめる。	⑭ シマチョウ(大腸) Large Intestine	ホルモンの代表的な存在。脂がたっぷりでコシのある歯応え。濃い甘味があり噛みしめるほど味わい深くなる。別名「マルチョウ」「テッチャン」。